

(2 चमच), मिर्च पाऊंडर (1 चमच), नमक (आवश्यक मात्रा में), कड़ी पत्ते, अदरक, लहसून दो फाँक, 2-3 हरी मिर्च और धनिया के पत्ते.

बनाने की विधि

- ❖ प्याज, टमाटर और समुद्री शैवाल को टुकड़ों में काटकर अलग अलग रख दें.
- ❖ अदरक, लहसून और हरी मिर्च को छोटे छोटे टुकड़ों में काटें. प्याज को धीमी आँच में भूरे होने तक पकाएं और मिर्च पाऊंडर डालकर भूनें.
- ❖ फिर यथाक्रम टमाटर और समुद्री शैवाल मिलाकर पानी पूरी पूरी तरह मिट जाने तक भूनें. बर्तन को आग से उठाकर ठंडा करें
- ❖ ठंडा होने के बाद अदरक, हरी मिर्च और धनिया पत्ते से सजाएं. स्वाद के अनुसार नमक मिलाएं. चावल और चप्पाती के साथ इसका अच्छा मेल है.

समुद्री शैवाल अचार (Seaweed Pickle)

आवश्यक समुद्री शैवाल : ग्रासिलेरिया इडुलिस जाति का शैवाल (250 ग्राम).

पायेजानेवाला स्थान : दक्षिणपूर्वी तट.

आवश्यक सामग्री : विनीगर (50 मि. ली), जिंजिली का तेल (100 मि. ली), मिर्च पाऊंडर (4 - 5 चमच), छीला हुआ लहसून (10 फाँक), सरसों पाऊंडर (2-3 चमच), मेथी चूर्ण (1 चमच), कड़ी पत्ते, हींग और स्वाद के अनुसार नमक.

बनाने की विधि

- ❖ ताज़े समुद्री शैवाल को अच्छी तरह धोकर साफ कपड़ा या ब्लोटिंग पेपर में डालकर शैवाल से पानी निकाल दें.
- ❖ इस शैवाल को छोटे टुकड़ों में काटकर दो दिन तक विनीगर और नमक के मिलावट में भिगोकर धूप में सुखाएं.
- ❖ जिंजिली तेल, मिर्च, सरसों चूर्ण, लहसून के 2 - 4 फाँक, मेथी चूर्ण आदि डालकर अच्छी तरह मिलाएं. कड़ी पत्ते, चना दाल और हींग डालकर उसे बोटल करें. कुछ दिन रखने पर यह अत्यंत स्वादिष्ट बन जायेगा.

समुद्री शैवाल मिठाइयाँ

आवश्यक समुद्री शैवाल : सरगासम जाति का शैवाल.

पायेजानेवाले स्थान : भारत के दक्षिणपूर्वी और पश्चिमी तट.

आवश्यक सामग्री : एक कप मखन, एक चमच बेकिंग सोडा, एक कप चीनी (brown sugar), एक चमच नमक, दो अण्डे, सरगासम से अलग किया गया अलगोन पाउडर (एक चमच), आटा (3 कप), एक चमच वानिला, दो बड़ी कटोरियाँ और नापने योग्य चमच, बेकिंग शीट, स्टौ (stove), हॉट पैड (hot pad), कूलिंग रैक (cooling rack).

बनाने की विधि

- ❖ मखन, चीनी, अण्डे, वानिला और बादाम को एक कटोरी में डालकर अच्छी तरह मिलाएं.
- ❖ आटा, अलगिन, नमक और बेकिंग सोडा को दूसरी कटोरी में डालकर मिलाएं.
- ❖ दोनों कटोरियों में रखी सामग्रियों को एक साथ मिलाएं.
- ❖ दो चमच के क्रम में इस मिलावट को बेकिंग शीट में डालकर 400°C में 8 मिनट बेक करें.
- ❖ वायर कूलिंग रैक में डालकर ठंडा करें और डिब्बबंद करें. यह कुकीस चाय के साथ खाने में मज़ेदार है.

चिकन फ्रैड रैस में समुद्री शैवाल

आवश्यक समुद्री शैवाल : अल्वा और पोरफिरा जाति के शैवाल (100 ग्रा).

पायेजानेवाला स्थान : भारत का दक्षिणपूर्व तट.

आवश्यक सामग्री : बिरियानी चावल (1 कि. ग्रा), मुर्गी (500 ग्रा), प्याज (2), विनीगर (2 चमच), वनस्पति (100 मि. ली), शुद्ध घी (2 चमच), दालचीनी, लवंग, इलैची, पुदिना के पत्ते, हरी मिर्च, अदरक, लहसून, स्वाद के अनुसार नमक.

बनाने की विधि

- ❖ बिरियानी चावल अच्छी तरह धोकर 5 मिनट के लिए पानी में भिगोकर रखें. इसके बाद शुद्ध घी में पुदिना के पत्ते, दालचीनी, लवंग और इलैची के साथ भूनें.

❖ लहसून और अदरक का पेस्ट बनाएं.

❖ प्याज और हरी मिर्च को छोटे टुकड़ों में काटें.

❖ मुर्गी के टुकड़ों को पहले बनाये पेस्ट, नमक और विनीगर के साथ मिलाकर 30 मिनट तक रखें.

❖ प्याज वनस्पति में भूरे रंग होने तक भूनें. इस में चिक्कन मिक्स डालकर तेल निकालने तक भूनें. इसके साथ बिरियानी चावल और आवश्यक पानी डालकर प्रेशर कुकर में कुकर का वेइट न डालकर 10 मिनट तक धीमी आँच में पकाएं.

❖ धनिया के पत्ते व कच्चे शैवाल से सजाएं और गरमागरम प्याज के सलाड के साथ परोसें.

शैवाल चपाती

आवश्यक समुद्री शैवाल : अल्वा और पोरफिरा जाति के शैवाल.

पायेजानेवाले स्थान : भारत के दक्षिणपूर्वी तट, पश्चिमी तट

आवश्यक सामग्री : आटा 2 कप, मखन - 2 चमच, अच्छी तरह काटे गए समुद्री शैवाल (100 ग्रा), पानी, अच्छी तरह काटी गयी हरी मिर्च, अदरक और नमक स्वाद के अनुसार.

बनाने की विधि

- ❖ आटे में मखन डालकर सूखी स्थिति में मिश्रण करें.
- ❖ अदरक, मिर्च, शैवाल आदि के टुकड़े और नमक डालकर अच्छी तरह मिश्रण करें.
- ❖ आटा चिपचिपा होने तक पानी डालें और छोटे छोटे गोल बनाएं.
- ❖ आटा गोल को रोलर में रखकर चपाती बनाएं और तवा में सूखी रूप से या वनस्पति तेल लगाकर सेंकें.
- ❖ शैवाल चटनी के साथ गरमागरम खा सकते हैं.

तैयारी : डॉ रीटा जयशंकर, वरिष्ठ वैज्ञानिक

प्रकाशक : प्रो (डॉ) मोहन जोसफ मोडयिल
निदेशक, केन्द्रीय समुद्री मात्स्यिकी अनुसंधान संस्थान,
कोचीन - 682 018

संपादन : डॉ विपिनकुमार वी. पी, वैज्ञानिक (च. ग्रेड)
डॉ आर सत्यदास, प्रधान वैज्ञानिक और अध्यक्ष
समाजार्थिक मूल्यांकन और तकनीक हस्तांतरण प्रभाग
सी एम एफ आर आइ

मुद्रण : सेन्ट फ्रानसीस प्रेस, कोचीन - 18. दूरभाष : 0484 - 2391456,

समुद्री शैवाल से पकवान



केंद्रीय समुद्री मात्स्यिकी अनुसंधान संस्थान



(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद)

कोचीन 682 018



समुद्री शैवाल से पकवान

भारत के तटीयक्षेत्र समुद्री शैवाल संपदा से समृद्ध है. समुद्री शैवाल की 700 से भी अधिक जाति यहाँ पाई जाती हैं जिनमें 60 वाणिज्य की दृष्टि से प्रमुख है. लगभग 22 वंश खाने योग्य कई हैं जो कि प्रोटीन, विटामिन, धातु, फाट और कारबोहाइड्रेट्स से संपुष्ट है। इनमें मीथियोनैन (methionine) और ट्रिप्टोफान (tryptophan) भी है जो सब्जियों में भी उपलब्ध नहीं है. समुद्री काइयों में 60 से भी अधिक सूक्ष्म मात्रिक मूलक हैं जो मात्रा की दृष्टि से भूवासी पौधों में पाये जाने से भी अधिक हैं. कई एशियाई देशों के खाद्य में समुद्री शैवाल एक मुख्य अंग है, भारत में खाद्य के रूप में इसकी स्वीकृति होनी है.

समुद्री शैवाल जेल्ली (Seaweed Jelly)



- आवश्यक समुद्री शैवाल :** ग्रासिलारिया और जेलिडियेल्ला जाति के शैवाल.
- पायेजानेवाला स्थान :** तमिलनाडु में रामेश्वरम से टूटिकोरिन तक की उत्तरपूर्वी तटीय क्षेत्र.
- आवश्यक सामग्री :** सूखे समुद्री शैवाल (100 ग्रा), चीनी (1 कि. ग्र), नींबू पानी (25-40 मि.ली), सत् (essence) (माँग के अनुसार), रंग (नारंगी), गैस, प्रेशर कुकर, ओरगंडी कपडे और अगार ट्रे.

बनाने की विधि

- समुद्री शैवाल को समुद्र से लाने के तुरंत बाद बार-बार शुद्ध जल में धोएं और धूप में सुखाएं. तीन दिन तक इस तरह करना है ताकि इसमें से सारे रंजक (pigments) चला जाकर यह रंगहीन हो जाए. सुखाया गया समुद्री शैवाल 1-2 लीटर शुद्ध जल में 30 - 40 मिनट तक उबालें ताकि वह कोमल बन जाए और उसमें से अगार अलग

हो जाए. उबालने से पहले सूखे शैवाल को पानी में भिगोना अगार की प्राप्ति के लिए अच्छा है. प्रेशर कुकिंग इसके लिए वांछनीय है.

- अलग किए गए अगार को गरम अवस्था में ही ओरगंडी कपडे से छान लें। चीनी, नींबू पानी, सत् और रंग मिलाएं. चीनी अच्छी तरह से मिल जाने तक हिलाते रहें.
- फिर एक बार ओरगंडी कपडे से छानकर आम ऊष्मा में ठंडा करें. इसके बाद मिली जेली को छोटे टुकड़ों में काटें और रफ्रिजरेटर में रखकर ठंडा करें. ठंडी अवस्था में यह अत्यंत स्वादिष्ट होता है.

समुद्री शैवाल कोकटेल (Seaweed Cocktail)



- आवश्यक समुद्री शैवाल :** ग्रासिलारिया और जेलिडियेल्ला जाति के शैवाल.
- पायेजानेवाला स्थान :** तमिलनाडु में रामेश्वरम से टूटिकोरिन तक के दक्षिणपूर्वी तटीयक्षेत्र.
- आवश्यक सामग्री :** सूखे समुद्री शैवाल (100 ग्रा), चीनी (1 कि. ग्रा), दूध (आधा लीटर), सत् (स्ट्रॉबरी), रंग (स्ट्रॉबरी), गैस, प्रेशर कुकर, ओरगंडी कपडा, अगार ट्रे और कटोरा.

बनाने की विधि

- पहली और दूसरी विधि पहली रेसिपी के समान है.
- अलग किए गए अगार को गरम अवस्था में ही ओरगंडी कपडे में छान लें और साधारण ऊष्मा में जमने के लिए ट्रे में रखें. अगार को पूरी रात फ्रिज में रखें और अगले दिन बाहर लेकर बर्फ को गलाएं. अगार शीट को धूप में सुखाएं और माँग के अनुसार उपयोग करें.
- उबलती दूध में लगभग 25 ग्राम खाद्य योग्य अगार को मिलाएं.

चीनी, रंग और सत् डालकर कटोरे में जमने तक रखें.

- आम ऊष्मा में ठंडा करें. कटोरे को उलटकर उसके अंतर की सामग्री को एक प्लेट में डाल दें. आलमंड, काजू और सुखाये गये अंगूर डालकर सजाएं.
- ठंडे रूप में यह अच्छा लगता है.

समुद्री शैवाल जाम (Seaweed Jam)

- आवश्यक समुद्री शैवाल :** अल्वा जाति का शैवाल.
- पायेजानेवाले स्थान :** भारत के दक्षिणपश्चिमी और पश्चिम तटीय क्षेत्र.
- आवश्यक सामग्री :** सूखे व चूर्ण बनाया समुद्री शैवाल (250 ग्रा), चीनी (1 कि. ग्रा), सत् (उचित मात्रा में), रंग (उचित मात्रा में), गैस, चीनी सिरप बनाने के लिए बर्तन, जाम बोतल.

बनाने की विधि

- अल्वा लाक्टुका और अल्वा रेटिकुलाटा जैसे समुद्री शैवालों को शुद्ध जल में धोकर धूप में सुखाएं. चीनी सिरप तैयार करें. सत् और रंग उसमें मिलाएं. उसके बाद पीसे गए समुद्री शैवालों को उसमें अच्छी तरह मिलाएं.
- गरम सिरप चुटकी भर बेंसोएट या सिट्रिक आसिड जैसे परिरक्षकों से मिलाएं और बोतल करें.
- यह बहुत ही पौष्टिक है. चपाती या रोटी के साथ अच्छा मिलावट है.

समुद्री शैवाल सूप (Seaweed Soup)

- आवश्यक समुद्री शैवाल :** अल्वा जाति का शैवाल.
- पायेजानेवाले स्थान :** दक्षिणपूर्वी तट और भारत का पश्चिमी तट.
- आवश्यक सामग्री :** सुखाए गए अल्वा, शुद्ध अल्वा या ताज़ा अल्वा व पोरफिरा, पानी (500 मि.ली), छोटे टुकड़ों में पीसे मुर्गी के टुकडे, मैदा (दो चमच), लहसुन के 1-2 फाँक, नींबू पानी (5 मि. ली), ब्रेड टोस्ट, शुद्ध घी (दो चमच).

बनाने की विधि

- पानी निकाले गए अल्वा के टुकड़ों को अच्छी तरह पीसें.

- मुर्गी मांस के टुकड़ों को भाप में पकाएं और अलग से रखें.
- सुखाए गए समुद्री शैवाल को कम ताप में नरम होने तक उबालें.
- मैदा या अरा रोट को नींबू रस व पानी में मिलाएं और उबालते शैवाल में जोड़कर धीरे से हिलाते रहे.
- ब्रेड को शुद्ध घी में भूनाएं.
- सूप को छोटे टुकडे किये मुर्गी, ब्रेड और अल्वा, पोरफिरा जैसे ताज़े समुद्री शैवाल से सजाएं. गरमागरम सूप में सोस, काली मिर्च चूर्ण व नमक डालकर परोसें.

समुद्री शैवाल सलाड (Seaweed Salad)



- आवश्यक समुद्री शैवाल :** कोलर्पा रेसिमोसा, सी. सेरुलारियोडस, कोडियम म्यूलरी और सरगासम सिलिकोसम, लारन्सिया पापिल्लोसा, पोरफिरा जाति ग्रासिलारिया कोनफरवोइडस और जी. युक्सुमोडीस.
- पायेजानेवाले स्थान :** दक्षिण पूर्वी तट और भारत का पश्चिमी तट.
- आवश्यक सामग्री :** गाजर, ककड़ी, प्याज, टमाटर, मिर्च और नमक.

बनाने की विधि

- समुद्री शैवाल अच्छी तरह शुद्ध पानी में धोएं और काटकर नमक डालें.
- इसके साथ ताज़े गाजर, कुकुंबर, प्याज और मिर्च डालकर खाएं.

समुद्री शैवाल चटनी (Seaweed Chutney)

- आवश्यक समुद्री शैवाल :** अल्वा लाक्टुका जाति का शैवाल (100 ग्रा).
- आवश्यक सामग्री :** प्याज (दो बडा), टमाटर (250 ग्रा), तेल